**ZESTAW ĆWICZEŃ Z WORECZKIEM KSZTAŁTUJĄCYCH**

**NAWYK PRAWIDŁOWEJ POSTAWY**

1. Zabawa "Wartownik". Ćwiczący ustawieni na linii końcowej sali. Po przeciwnej stronie, tyłem do ćwiczących stoi "wartownik". Uczestnicy starają się zbliżyć do niego, gdy jest odwrócony tyłem. Ma on prawo cofnąć ćwiczącego na linię startu, gdy po obejrzeniu się zauważy, że ten nie zatrzymał się w bezruchu. Zmienia wartownika osoba, która pierwsza podejdzie nie zauważona do niego.

2. Pobranie woreczków, położenie na głowie i marsz po obwodzie koła.

3. Podrzucanie woreczka w górę i łapanie.

4. Skoki pajaca z przekładaniem woreczka z ręki do ręki nad głową i opustem ramion w dół.

5. Podskoki zmienne z przekładaniem woreczka pod kolanem uniesionej nogi.

6. Stanie w rozkroku. Zataczanie woreczkiem "ósemki" wokół stóp.

7. Przyjęcie postawy. Ręce złożone na biodrach, woreczek na głowie i wykonanie przysiadu tak, aby woreczek nie spadł.

8. Siad skrzyżny. Położenie woreczka na głowie i zrzucenie go raz na prawą, raz na lewą stronę.

9. Siad skrzyżny. Trzymanie woreczka pod brodą i wypuszczenie go.

10. Siad skrzyżny. Trzymanie woreczka w dowolnej ręce, przekładanie woreczka z ręki do ręki przed sobą i za sobą.

11. Siad prosty. Położenie woreczka między stopami, przejście do leżenia przewrotnego i przekazanie woreczka do rąk.

12. Siad skrzyżny. Przesuwanie woreczka dookoła siebie.

13. Siad skrzyżny. Podrzucenie woreczka w górę, wstanie i złapanie go. W niektórych ćwiczeniach woreczek można zastąpić: butelką plastikową, pudełkiem od zapałek, gazetą zwiniętą w kulkę.